

Drikke:

- Drik rigeligt
- Drik gerne vand eller mineralvand
- Husk at læse varedeklarationen

Drik fx:

- Sodavand og læskedrikke uden tilsat sukker
(Højst 1 g kulhydrat pr. dl)
- Sur frugtsaft eller frugtsaft sødet med sødemiddel
(Højst ½ l fortyndet om dagen)
- Grønsagsjuice
(Højst 1 glas, ca. 2 dl om dagen)
- Kaffe, te, urtete
- Højst to-tre genstande om dagen af øl, vin eller spiritus